Ausbildung zum Nordic Walking Instructor

Durch den Einsatz von Stöcken kann "Nordic Walking" als Ganzkörpersportart angesehen werden.
Speziell die Muskelgruppen des Schultergürtels, des Nackens, der Brust- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur der Arme lassen sich mit "Nordic Walking" gut trainieren. "Nordic Walking" ist unter anderem für **Personen geeignet**, denen **Laufen oder Joggen zu anstrengend bzw. zu gelenkbelastend ist**, Walking alleine aber wiederum nicht genügend körperliche Betätigung bedeutet. Im Sommer kann "Nordic Walking" für den Langlaufbegeisterten als ein **"ideales" Ergänzungstraining** angesehen werden. Die Technik des "Nordic Walkings" erfordert etwas Koordinationsvermögen, ist jedoch relativ leicht zu erlernen. Wie beim Schilanglauf ist auch beim "Nordic Walking" die korrekt ausgeführte Diagonalbewegung von Bedeutung.
Das Seminar beinhaltet:

- Entwicklung von Nordic Walking
- Material (Stöcke, Schuhe, Bekleidung)
- Gehanalyse zum Thema Nordic Walking
- Phasengliederung der NW- Technik (Druck-Zug- und Schubphase)
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Welche Muskelgruppen sind beim Nordic Walking beteiligt.
- Video Muskelfunktion (aerobe Ausdauerfähigkeit)
- Trainingsherzfrequenzzonen (THZ)
- Aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Ausdauerformen MZA; LZA 1; LZA 2;
- Energiebereitstellung, Herzkreislaufsystem
- Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit;
- Verschiedene Kräftigungs- bzw. Dehnungsübungen anhand des Nordic-Walking- Stockes
- Lehrauftritt: Nordic Walking Technik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen

Die Ausbildung wird mit einer NWO Nordic Walking Instructor Lizenz abgeschlossen und erfolgt nach den Richtlinien der Nordic Walking Organisation International.
Eckdaten:

- **Termin**: Fr.–Sa., 17.–18. Oktober 2025, 9:30–17:00 bzw. 9:00–16:30 Uhr
- **Ort**: Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referent**: Mag. Markus Förmer
- **Kursnummer:** 2-0028645
- **Preis**: € 349,– pro Person

Anmeldung:

bei Mag. Robert Madrian Bildungshaus
Schloss Krastowitz
Tel.: 0463/5850-2100
E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: **Online-Anmeldung zur Ausbildung zum lizensierten Nordic Walking Instructor**